

給食だより 11月

今月の給食目標 「食事を楽しもう」

やまと保育園
平成29年11月1日

秋が深まり、いつしか冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。冬の寒さに備えて、豊富な食材をバランスよく活かした食事で、寒さに負けない体づくりを心掛けましょう。

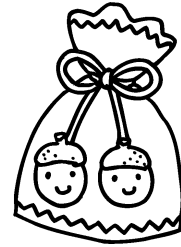


☆歯の健康に関心を持ちましょう☆

私たちの健康に大きな役割を果たす歯を丈夫にし、虫歯や歯周病から守るためには、普段から歯の健康に関心を持って、歯や口をきれいにする習慣を日常生活の中に定着させるよう努力する必要があります。

そのために気を付けるポイントがこちらです。

- ① 食べた後歯磨きをする(甘い飲み物を飲んだ後も)
- ② 甘い菓子、飲み物は出来るだけ少なくする。
- ③ 偏食をしない、牛乳、乳製品をしっかり取る。
- ④ 何でもよく噛んで食べる。
- ⑤ 虫歯は早いうちに治療を受ける。



☆家庭の味、手作りの心を大切に☆

最近、たくさんの種類の加工食品があります。これらの食品は、使い方によっては食事を豊かにし、そして楽しいものにしてくれます。しかし、便利さにつられて、頼りすぎると、むしろ食卓を味気ないものにするほか、栄養のバランスもくずれがちになります。

既成の食品を使うときは、たとえ一品でも手作りの料理をとり入れるようにしましょう。それは、昔から伝えられてきた食事づくりの知恵、家庭の味を、次の世代に伝承するためにも大切なこととなります。



☆新メニュー『納豆汁』

今月の給食に新メニューの『納豆汁』が出ます。岩手県の郷土料理です。体の温まる雪国自慢の郷土料理です。納豆以外にも大根、人参、しめじ、椎茸、長葱と具沢山の汁で寒い日にぴったりです。

☆今月の新メニュー☆

- ・納豆汁(岩手県郷土料理)
- ・里芋の煮ころがし
- ・ヨーグルトパン

☆食育の様子☆ カレー作り

先月(10/11)ひまわり組とさくら組でカレー作りを行いました。



じゃが芋の皮むきをしています。

一人ずつ具材を炒めました。

・野菜を洗う・皮をむく・包丁で切る この三つの工程を子ども達が行いました。
・お鍋で具材を炒める、煮るのは、クラスごとにひまわり組1鍋、さくら組1鍋で作りました。みんなは周りで見学です。一つ一つ食材を入れるたびに何を入れているのか興味津々の様子でした。出来上がり、すぐにランチルームで食べました。「おいしい!」と嬉しそうに食べていました。みんなで一緒に作るといつもより美味しく感じるようですね。

次のお料理体験は、今月(11/1)の芋煮作りです。皆がお芋ほりで掘ったさつま芋を使います。他にも野菜がたくさん入ります。どんな味になるか楽しみですね。



☆今月の旬の食材☆

- 野菜・・・かぶ、カリフラワー、ブロッコリー、ゴボウ、小松菜、セロリ、大根、玉葱、チンゲン菜、長葱、白菜、ほうれん草、さつま芋、里芋、じゃが芋
魚・・・さわら、さんま、たい、たら、ぶり、ひらめ、あじ、かじき
果物・・・かき、りんご

